



D

ALIMENTOS DO MÊS

DEZEMBRO

ALIMENTOS DO MÊS

DEZEMBRO

NATAL E REUTILIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

O Natal é uma época especial, é um momento de celebração e união familiar, marcado pelo prazer de compartilhar refeições e criar memórias à mesa. Contudo, esta época festiva é frequentemente associada a um consumo alimentar excessivo, o que, muitas vezes, resulta em desperdício alimentar. Este impulsionado pela compra exagerada de produtos, é uma realidade que devemos combater, adotando práticas mais conscientes e sustentáveis.

Durante a época natalícia, as sobras alimentares são inevitáveis, mas, em vez de desperdiçá-las, podem ser reaproveitadas de forma criativa e deliciosa. Seguem algumas sugestões:

1. Sopa de sobras de Natal: aproveite as sobras de vegetais, como batatas, cenouras e couve.
2. Arroz de Natal com sobras: utilize as sobras de carne assada, como peru ou porco, e misture com arroz cozido. Adicione legumes picados, como cenoura, ervilhas e pimentos, para dar cor e sabor. Tempere com ervas aromáticas e especiarias a gosto, como tomilho, alecrim, pimenta e noz-moscada. Sirva como prato principal.
3. Roupa velha: com o que sobrar de bacalhau, batatas, hortícolas e ovo cozido, faça um tabuleiro de bacalhau em camadas. Comece por fazer uma camada de batata, bacalhau, ovo cozido e hortícolas. Repita as camadas até perfazer o volume do tabuleiro. No fim, se gostar de um toque crocante pode adicionar broa de milho picada em pequenos pedaços e leve ao forno.

4. Congele: muitos dos alimentos, servidos durante a ceia, podem ser congelados, mantendo as suas características organoléticas. Um exemplo disso é o bolo-rei: pode cortar o bolo, congelar as porções e, ao longo do ano, descongelá-las para consumo controlado. Desta forma, evita ter de deitar fora ou acabar por comer demais para evitar desperdício.

É essencial lembrar que tornar o Natal mais sustentável não beneficia apenas o ambiente, mas promove também um estilo de vida mais saudável e responsável. Ao adotar práticas conscientes, desde a escolha de alimentos locais e sazonais até à redução do desperdício e reutilização de sobras, estamos a contribuir para um mundo melhor para as gerações futuras. Que as dicas e sugestões fornecidas possam inspirar todos a celebrar esta época festiva de uma forma que honre não apenas as tradições, mas também o planeta que todos compartilhamos. Que cada gesto, por mais pequeno que pareça, possa fazer a diferença num Natal mais sustentável e significativo para todos.

PROVÉRBIO

Natal à mesa: saber escolher para melhor comer

Timbale de roupa velha

Ingredientes

Bacalhau da consoada (aprox. 500g.)
Batatas cozidas (aprox. 600g.)
Legumes da consoada (aprox. 850g.)
4 ovos cozidos
2 cebolas
5 dentes de alho
100ml. de azeite

Preparação

*Esmague as batatas e lasque o bacalhau, descartando as espinhas e a pele.
Pique os legumes grosseiramente, lamine a cebola em meias-luas finas e pique dois dentes de alho.
Coza os ovos e corte-os em fatias finas.*

Numa frigideira refogue a cebola com um fio de azeite e, quando estiver translúcida, acrescente os alhos e refogue, mais um pouco, sem deixar queimar. Reserve.

Na mesma frigideira coloque o restante azeite e alhos laminados e deixe ferver 1 minuto para aromatizar.

Emprate tudo em camadas sucessivas, comece por colocar a esmagada de batata no fundo, por cima disponha os legumes e depois o bacalhau, terminando com as fatias de ovo.

Finalize, regando com o azeite aromatizado e sirva quente.

Sobremesa de Bolo Rei

(aproveitamento de Bolo Rei)

Ingredientes

300g. de sobras de Bolo Rei
25g. de amêndoa triturada
20g. miolo de nozes ou outros frutos secos
3 ovos
35g. de açúcar amarelo
1 colher de chá de essência de baunilha
6g. canela em pó
Raspa de 1 limão
250ml. de leite
15ml. de vinho do Porto
açúcar mascavado
gordura para barrar a forma

Preparação

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo inglês ou se preferir 4 formas individuais, preferencialmente de loiça.

Parta o Bolo Rei em pedaços e cubra o fundo da(s) forma(s). Por cima, coloque a amêndoa e as nozes.

Bata os ovos com o açúcar e a essência de baunilha, a canela e a raspa de limão.

Junte o leite, o vinho do Porto e bata mais um pouco.

Verta o preparado anterior sobre o Bolo Rei e salpique com açúcar mascavado.

Leve ao forno 20 minutos ou até ficar dourado.

ALIMENTOS DO MÊS

DEZEMBRO



Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois estes fornecem aquilo que é necessário em cada altura do ano.

Estes aromas e sabores representam uma região, uma cultura e tradições locais.

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** é um padrão com cultura, tradição, sustentabilidade e equilíbrio.

MERCADO

MUNICIPAL DE TAVIRA

Acompanhe as atividades do Mercado Municipal em <https://mercado.cm-tavira.pt/>

Edição e conceção | Município de Tavira

Receitas | Equipa Técnica da EHT VRSA

Informação | Centro de Saúde de Tavira, Nutricionista

Laura Silvestre Martins

Provérbios | AIP-IAP - Associação Internacional de Paremiologia

Dieta Mediterrânica – Património Cultural Imaterial da Humanidade UNESCO | Tavira comunidade representativa de Portugal | www.dietamediterranea.pt

tavira DIETA MEDITERRÂNICA

TURISMO DE PORTUGAL



escola de V.R. Sto. António



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



ACES Sotavento

